

14



Адрес Российского совета обслуживания
Анонимных Алкоголиков (РСО АА): 129138,
Москва, д/я 33
Справочный телефон Российского АА: 185-40-00
E-mail РСО АА: rusaa@yandex.ru
E-mail журнала «Дюжина»: duj2011@mail.ru

ДЮЖИНА



Журнал Российского АА

№ 2(25) 2004

ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ

1. Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что потеряли контроль над собой.
2. Пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравый смысл.
3. Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимаем.
4. Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.
5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих недостатков.
7. Смирненно просили Его исправить наши изъяны.
8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.
9. Лично возместили причиненный этим людям ущерб где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.
10. Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.
11. Стремились путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимаем Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.
12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах.

ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ

1. Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выживание зависит от единства АА.
2. В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет — любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании. Наши руководители всего лишь облечены доверием исполнители, они не правят нами.
3. Единственное условие для того, чтобы стать членом АА — это желание бросить пить.
4. Каждая группа должна быть вполне самостоятельной, за исключением дел затрагивающих другие группы или АА в целом.
5. У каждой группы есть лишь одна главная цель — донести наши идеи до тех алкоголиков, которые все еще страдают.
6. Группы АА никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять или АА для использования какой-либо родственной организации или посторонней компании, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем не оттолкнули нас от нашей главной цели.
7. Каждая группа АА следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне.
8. Сообщество Анонимных Алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут включать работников, обладающих определенной квалификацией.
9. Сообществу АА никогда не следует образовывать жесткой иерархией управления, однако мы можем создавать службы и комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.
10. Сообществу АА не придерживается какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности, поэтому или АА не следует вмешиваться в какие-либо общественные дискуссии.
11. Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основывается на приятности наших идей, а не на пропаганде; мы должны всегда сохранять анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и теле.
12. Анонимность — духовная основа наших Традиций, поставлено напоминая нам о том, что главным является принципы, а не личности.

ДЮЖИНА

журнал Анонимных Алкоголиков
№2 (25), 2004

Наше собрание в печати

Содержание

Наши рассказы.....	3
Капля долбит камень	3
Очищение от скверны.....	5
С Первого Шага.....	5
Спасибо за все	8
Собачья жизнь	9
Шаги и Традиции	10
Я доживу до пенсии	10
Не количество, а качество	10
Прилично ли говорить о деньгах?	11
Вернутся к своему Отцу	11
Служение	12
Я хочу работать	12
Регистрация «Грейпвайна» как корпорации.....	15
Наш юмор.....	18
Из выступлений	18
Просто анекдот	18
Коротко.....	19
Наша реклама	19
Из писем <input checked="" type="checkbox"/> мнения, сообщения	20



Материалы просьба присылать по адресу: 129128 РФ, МОСКВА, А/я 33, или по факсу: (095)185-4000, с указанием «Для журнала «Дюжина», или E-mail: Duj2001@mail.ru. Можно договориться о передаче материалов по справочному телефону Российского АА (095)185-4000.

Капля долбит камень



Здравствуйтесь! Меня зовут Людмила, я алкоголичка!

Я хочу рассказать о моем своеобразном опыте в АА, так как считаю, что кому-то это может быть полезным. Мой опыт не совсем обычен и у многих в АА (в том числе и у меня самой) он вызывает удивление.

Я пришла впервые на группу АА в 1991 году, вернее, меня привели знакомые, которые видели, что у меня не просто «проблемы с алкоголем», а я просто пропадаю. Мне пытались помочь родственники, знакомые, врачи – все безрезультатно. К тому времени, когда я переступила порог АА, я осталась совсем одна, все от меня отшатнулись (и неудивительно). Попав в круг людей, которые меня не оттолкнут, выслушают и поймут, я была счастлива. Но, как оказалось, тогда я не была готова к принятию идей Анонимных Алкоголиков. Посетив немалое число групп, успев поговорить с разными людьми, выслушав разные выступления и даже выступив самой, успев прочитать все три основные книги, которые мне почти сразу подарили совершенно задаром, я так и не поняла, зачем я здесь нахожусь. Я продолжала считать, что пьют-то ведь по каким-то причинам – одиночество, трудное детство, комплексы разные и так далее. Если это решить, то и пить человек перестанет. За этим и собираются – поговорить о наболевшем и поделиться опытом. Для меня самой тогда наболевшей темой (кроме пьянства, конечно) было одиночество. На группе я практически сразу встретила человека, готового разделить со мной жизнь.

Вскоре после этого я перестала посещать АА, считая, что теперь у меня все сложится, как надо. Не отрезвили меня даже довольно быстро последовавшие совместные попойки, еще более тяжелые, чем в одиночестве. Мое болезненное мышление уверяло меня, что каждая попойка – последняя. Что удержит меня от следующей – сила воли, жуткие воспоминания о пережитых кошмарах – я представляла смутно. Все это неминуемо должно было кончиться полным крахом для меня, но Высшая Сила рассудила иначе – во время одной из самых страшных и длительных попок мой спутник умер, не приходя в сознание. А для меня начался фильм ужасов с моим участием в главной роли. Не буду его пересказывать, скажу лишь, что вполне реальной перспективой для меня было оказаться на улице или на кладбище, причем вряд ли меня бы спросили, что я предпочитаю. Тогда-то я снова вспомнила об АА и рванула на ближайшее собрание за спасением.

В этот раз я была настроена на трезвость более решительно, как мне казалось, но на самом деле мною двигал только страх. Кроме того, у меня было уже более серьезное отношение к сообществу АА и его идеям и вера в них. С Высшей Силой было посложнее, но я не унывала – разберусь, помогут.

«Трезвости» хватило менее чем на полгода. Первый же сильный эмоциональный стресс привел меня к срыву. Я сейчас не буду разбираться в причинах этого отдельного срыва, тем более, что он и не был отдельным – за ним последовала череда «мерцательного» пьянства продолжительностью 1-2 дня и с перерывами от 2 недель до нескольких месяцев. Главное для меня, я считаю, что, несмотря на горькое разочарование в АА и себе самой, я не покинула групп, продолжала ходить на собрания, хотя и не с такой частотой, как рекомендовали. Я читала литературу, принимала посильное участие в служении, у меня было много знакомых в АА, которым я могла позволить, были спонсоры, я пыталась помогать другим алкоголикам. Тем не менее, я периодически срывалась. Я пыталась выполнять все рекомендации АА, молилась, даже прошла длительную и очень нелегкую лечебную программу. Я работала по Большой Книге, четыре раза делала полностью Четвертый и Пятый Шаги. Я не хотела продолжать пить и одновременно хотела. Я не понимала, что со мной происходит, я приходила в отчаяние. Не понимали этого и тоже отчаивались окружавшие меня люди – мой новый муж в АА, братья и сестры по АА, спонсоры, ненадолго возникавшие и исчезающие.

Вот основные причины, которые приводились мной и окружающими к качеству объяснения упорного продолжения пьянства: редкое хождение на группы, замкнутость, недостаточно активное служение, нежелание говорить о своих проблемах по телефону и на группе, отсутствие постоянного спонсора, несделанные Шаги (начиная с Первого), нечестность перед собой, недостаточное достижение дна, зависимость от денег (как только сколько-нибудь значимая сумма появлялась в кармане – я напивалась). Отсутствие более-менее четкого представления о Высшей Силе (истинная правда), недостаточное доверие к ней.

От себя я любила добавлять, что я – пример злокачественного алкоголизма, так как алкоголь я начала принимать в утробе матери и с материнским молоком. Тут же, кстати, было и трудное полусиротское детство, и разные «комплексы» и т.д. Можно было продолжать до бесконечности – все это было правдой. Но знание всего этого не

могло мне помочь. Я была алкоголиком и с этим надо было что-то делать. Хотя некоторые собратья по АА уже считали, что не надо ничего делать, фиг с ней, пусть спивается. Я их понимаю, возможно, они были правы, ведь они ничем не могли мне помочь. Короче – хочет пить, пусть пьет, оставьте ее в покое. Я тогда обижалась, но сейчас понимаю, обижаться было не на что. Как говорил один известный писатель, «что с человеком ни делай, он упорно ползет на кладбище».

Но теперь, оглядываясь назад, я вижу, что очень не хотела погибать, а на кладбище волокла меня совсем другая сила – мой зловещий алкоголизм. Как я завидовала тогда тем, кто, придя в АА, либо сразу, либо пройдя через несколько срывов, прекращал пить и становился долгосрочником. А я ходила в АА уже почти 10 лет и продолжала срываться. Я очень хотела вылечиться, и Бог мне помогал. Не сразу, иногда незаметно, но делал для меня большие и маленькие чудеса. Меня долго мучила непреодолимая тяга – Бог избавил меня от нее (это произошло несколько лет назад), промежутки между срывами становились больше – до 7 месяцев. Хотя сами срывы были так же отвратительны и мучительны: пусть пила я всего 1 день, но по полной программе, до потери человеческого облика. А потом всю ночь и половину следующего дня не спала, ползала по квартире, натываясь на углы и пытаюсь улучшить свое состояние с помощью парфюмерии (отчего становилось еще хуже). Но на другой день, встав на ноги, я не бежала за очередной бутылкой, а, кое-как приведя себя в получеловеческий вид, обязательно шла на группу. Иногда умудрялась сходить и на работу.

Настал момент, когда мне стало трудно взять и купить бутылку водки или пива (не от страха и не от отсутствия денег, – что-то мешало, может быть, Программа или Высшая сила). Тут лукавый решил подсунуть мне маленькие красивые баночки с коктейлем. У них были такие красивые названия, они были цветные и блестящие и содержали нечто слабоалкогольное и приятное на вкус. Почти как конфетки. Я себе говорила, покупая одну (!) баночку: «Ну разве это срыв?» При этом не забывая, однако, купить «антиполицая», чтобы отбить запах алкоголя. Кого я хотела обмануть? И почему-то после первой баночки шла вторая, потом и более крепкие напитки, а потом и парфюмерия. «Баночный период» длился довольно долго, но и он закончился. Тоже, я считаю, с Божьей помощью – вдруг они перестали меня привлекать и до сих пор на них совершенно не смотрю (но разве что изредка и без прежнего интереса).

Потом перестал играть определяющую роль фактор бесконтрольности. Будучи человеком глубоко зависимым, я, оставшись одна дома и с деньгами, непременно срывалась. Сейчас же, имея в руках значительную сумму и оставаясь дома, скажем, на две недели (когда муж ложился в больницу) я не срывалась, только мысль одна была: «А ведь сейчас можно было бы!». Но страха не было и желания не было.

Возвращались интересы, я много читала, покупала новые книги, росла профессионально. Сейчас я не пью год и четыре месяца. Конечно, об устойчивой трезвости говорить рано, но для меня это уже достижение. Об одном часто сожалею – почему раньше не могла? Но ответить могу только одно – такова была воля Бога, Он поддержал меня. Но я ведь действительно была *тяжелым* алкоголиком, а Бог ведь насильно в трезвость не загонит. Он помогает идущим и деятельно просящим у Него. Иногда очень медленно и через тяжкие муки, но разве они бессмысленны? Ко мне в последнее время вдруг стали обращаться члены АА с похожей судьбой, приходящие в отчаяние: «Все стараюсь делать, но продолжаю пить!» Я стала делиться с ними своим опытом. Потом я поняла, что в АА приходят много таких алкоголиков, но, к сожалению, некоторые из них не выдерживают и уходят. Может быть, Бог дал мне возможность донести до них свой опыт, чтобы они не отчаивались и верили.

В АА принято делиться своим опытом – вот мой не вполне обычный опыт выздоровления, хотя история, я думаю, только начинается.

Людмила

Очищение от скверны



Привет всем! Это Володя, я – алкоголик.

Мне очень нравится быть выздоравливающим алкоголиком. Хотелось бы, чтобы в этом статусе я и оставался как можно дольше. Порой, даже трудно передать словами тот, без сомнения, особый *кайф* от продолжительной трезвости. Несмотря ни на что – болячки, финансовые трудности, эмоциональные встряски, ну, и прочее: моя перманентная трезвость достигается попытками искать ее и сохранять на протяжении многих лет. Были и жестокие провалы, разочарования, *срывы*. Богу угодно было привести меня к Программе, с помощью которой я уже длительное время остаюсь вне досягаемости *коварного* и *хитрого*. И здесь же, в Программе, я обрел дорогих сердцу моему людей, страдающих, или страдавших от этого зла. Сотрудничество с ними дает неоценимый опыт продолжения моего здравомыслия, без которого неминуем возврат к прошлому, к боли и страданиям.

Ворох проблем и недостатков, которые мне пришлось таки вытаскивать на свет, чтобы мне, прежде всего, было ясно, что и как мешает нормально жить, а, в частном случае, оставаться трезвым, чтобы жить. Построить систему анализа своего прошлого мне, вне всякого сомнения, помогла Программа. Не только ее мудрые советы и предостережения, сколько хоть какая, но работа. Это и реальная группа (не без труда сохраненная в нашем городке), это и поездки (при случае) на встречи, собрания. Все это последовательно и в динамике открывало мои глаза на самого себя и позволяло усвоить суть бытия без *потери башни*, то есть в здравомыслии.

Коль трезвое мышление во мне уже немало времени, значит – я в диалоге с Высшей Силой и не сделал такого, чтобы она бросила меня на произвол алкоголя. Наверно, это и есть постепенное избавление от изъязнов. К тому же я не питаю иллюзий по поводу окончательного своего *очищения от скверны*, коей во мне на много лет работы без дремоты и остановки. И я думаю, это будет удаваться, если я не *взбрыкну*сь и перейду грань дозволенного, в результате чего потеряю здравомыслие и трезвость. А там, за этой гранью, я все очень четко себе представляю, да чего представляю, я знаю, что и как – там.

Лет уже много, жизнь и опыт – немалые: почти 13 лет назад (без 13 дней) я смертельно устал оттого, что отравляю жизнь себе и невинному окружению, отозвался на помощь Бога, и в итоге – гораздо меньше собственных душевных травм, и почти легкомысленная беспечность близких в отношении моего алкоголизма. Мне нравится их наивность и то, что я не причиняю им боль и страдания.

Всем всего самого доброго.

Володя Д.

С Первого Шага



Меня зовут Роман. Я алкоголик!

Хочу рассказать о своем пути. Раньше я всего лишь несколько раз имел такую возможность, когда я получал чипы («медальки» срока трезвости). Первый раз я выступал, когда получал новичковый чип, розовенький такой. Меня тогда попросили сказать несколько слов. Я коротко рассказал свою историю и закончил фразой, что может быть, без АА моя жизнь не пошла бы в правильную сторону. Все засмеялись. Но мне объяснили, что они смеются не надо мной, что все были там же и все сочувствуют мне. Меня это все же испугало, и после этого я старался больше помалкивать.

Что было, как все случилось и что сейчас?

Я родился в Москве и жил там до 8 лет. Первый раз я выпил еще до того, как уехал из Москвы. Это было за столом, родители дали мне немножко попробовать. Я сразу почувствовал, что мне это нравится, но какой-то аллергии или желания выпивать еще не наступило. Я просто заметил, что мне это очень нравится.

Я был очень стеснительный ребенок и всегда считал, что другие дети дружат друг с другом лучше, чем они дружат со мной. Я очень переживал о том, что люди обо мне думают, как я выгляжу, мне казалось, что все весе-

лей, чем я, и у них нет тех проблем, какие были у меня в 8 лет. Когда я выпил, я почувствовал себя лучше. Я стал более открытым, я чувствовал себя так, как мне казалось себя чувствуют “нормальные” люди.

Когда мы приехали в Америку, мне было 8 лет. Здесь мне было трудно привыкнуть к новой жизни. У меня были проблемы с английским. Говорят, что дети быстро перенимают язык, но я мучился где-то года три. Начались те же проблемы, что и раньше, но я думал, что это, потому что я из России: я думаю по-другому, у меня другой менталитет, я не знаю английский и их обычаи. В общем, обо мне стали думать, что у меня мало друзей и что со мной не хотят общаться. Я, в основном, держался один. В школе отметки у меня были не очень хорошие, т.к. я плохо знал английский. Но моё усердие было 100%-ное, и оно дало результат. Я стал получать хорошие оценки, но это никого из моих сверстников не интересовало. Это их не впечатляло и не помогло мне найти больше друзей.

Где-то в 7-м или 8-м классе у нас в школе выступала женщина. Она была алкоголиком, но сохраняла трезвость. Когда я слушал ее, то думал, что со мной такого никогда не может быть. Это просто невозможно и я не допущу, чтобы подобное случилось со мной. Когда она говорила, как трудно бросить, то я был уверен, что для меня это будет легко – могу пить, могу не пить. Все это время я продолжал выпивать, когда мог, когда возникала такая возможность. Это было приятно и хорошо, но это не было чем-то очень важным в моей жизни. В 13 лет я участвовал в празднике дома и вместе с одним мальчиком мы почти целиком выпили бутылку вина. Было очень весело, я танцевал и полностью забыл о своих страхах.

Так все продолжалось где-то до 16 лет. В 16 лет я первый раз попробовал марихуану. Когда я первый раз почувствовал кайф, то чуть не попал в аварию, т.к. в этот момент я управлял автомашиной. Но это не остановило меня и в ту же ночь я повторил свой опыт. Недели 2-3 я курил марихуану периодически, но потом я хотел это делать каждый день, без остановки, чем больше, тем лучше. В это же время я стал потреблять алкоголь таким же образом. Я стоял у винных магазинов и просил посторонних людей, чтобы они купили мне бутылку (в США официально продажа алкоголя запрещена лицам до 21 года). Я просто больше не хотел быть трезвым. Мне было безразлично, каким путем получить кайф, но я должен был его получить. Я не хотел быть трезвым: когда я был трезвым я чувствовал нервозность и депрессию. Когда я попадал в компании, то пил много. Чтобы обмануть родителей, я подливал в бокал с водкой пепси и делал вид, что пью прохладительный напиток.

Однажды в компании я выпил много и мне стало не по себе. Это было что-то новое. До этого выпивка ассоциировалась у меня только с позитивными чувствами. Я хотел использовать алкоголь для веселья и раскованности, но мое тело не принимало его. Тогда я стал больше курить марихуану, потому что от марихуаны мне никогда не становилось плохо. У меня начали появляться проблемы в школе, в личной жизни. Я пытался избавиться от марихуаны. Как? Очень просто – я опять перешел на алкоголь. Как-то мы выпили с ребятами бутылку рома, потом оказались в каком-то парке, появилась водка. Распили и её. Потом я помню, как был на какой-то высокой горе и я бежал вниз с этой горы. Бежал и орал, какая хорошая жизнь. И вдруг я отключился. Я что-то делал, с кем-то разговаривал, но я ничего не помню. Я проснулся на заднем сиденье своей машины, меня ужасно тошнило, все тело было в царапинах и синяках. Мне рассказали, как я летел кувырком с горы, как ребята подняли и тащили меня, как я с кем-то разговаривал, но я ничего этого не помнил.

После школы я поступил в Университет в Беркли. Первые полгода я жил в общежитии. Я ходил в компании и много пил. Люди говорили, что мне надо остановиться немного, но я не понимал, что они говорят. Когда мне исполнилось 17 лет, ребята мне подарили здоровенную бутылку водки. В конце этого дня я конечно был в туалете. Там еще была одна девочка, которую тоже рвало. И вот мы сидим и блюем, каждый в свое ведро. Даже переговариваемся, как, мол, там твои дела идут.

Случилось так, что мне пришлось участвовать в компьютерном исследовании алкоголизма. Я мог читать много вопросников и анкет. Это открыло мне глаза. Я понял, что у меня проблема. Я прекратил пить почти на полгода. Но я не бросил марихуану. У меня не было связи между одним и другим. Потом наступило время, когда употребление перестало мне помогать. Когда же я пил, мне становилось еще хуже. Но я не мог прекратить своё употребление и делал это каждый вечер. В это время я уже забросил университет. Тогда пришла идея, что мне наверное будет легче бросить пить и марихуану, если я вернусь домой. Я проделал географическое лечение: переехал обратно в Лос-Анджелес к родителям. Мне удалось прекратить курить марихуану, но я не мог бросить пить. И так я пил, пока не пришёл в АА.

Кстати, я пришел впервые именно на русскую группу. Я услышал, что вы говорили и понял, что я – один из вас. С тех пор я не пил и не курил, и теперь полностью трезвый уже почти 6 месяцев. Я купил Большую Книгу. Мне рекомендовали читать ее перед сном, чтобы быстрее заснуть. Но так как я не мог спать, я прочел ее очень быстро. Мне открылось многое, в чем алкоголики отличаются от нормальных людей, и что меня может спасти эта духовная Программа. Я стал прорабатывать Шаги.

Я был агностиком. У меня не было доказательств ни присутствия Бога, ни его отсутствия. Тогда я принял позицию, как советовала Книга: веди себя так, как будто ты веришь. И со временем и правда пришла вера в Высшую Силу, которая совсем не религиозна. Я сделал самостоятельно 4-й Шаг. В то время я ходил на собрания АА ежедневно, на русские и американские. Надо было делать 5-й Шаг, т.е. рассказать кому-то о моем 4-м Шаге. Но у меня никого не было. Я обратился к одному человеку. Он согласился, но заставил меня начать все снова с 1-го

Шага. 3-й Шаг мы делали на берегу океана: мы стали на колени и попросили Бога, чтобы он помог мне отдаться ему полностью.

Самое главное в Программе – это Шаги. Я не могу вам передать, как это помогает мне. Я никогда не мог раньше поверить, что я смогу столько продержаться. Раньше мне трудно было пять минут продержаться в трезвости, а сейчас уже почти полгода.

Спасибо вам большое, что вы дали мне такой шанс.

Роман, Лос-Анджелес

Теперь есть, куда жить



Я Ната, алкоголичка. Трезвая 29 месяцев, и в течение всего этого времени понимание болезни «химическая зависимость» с каждым днём расширяется. В последние полгода как-то особенно заметно для меня.

Уж не знаю, как мне так повезло, что первые полтора года выздоровление протекало без эмоциональных осложнений, во всяком случае, преобладали позитивные чувства, было очень много оптимизма. После 18 месяцев трезвости я вдруг почувствовала себя человеком без кожи. Оказалось, что люди вокруг разные, чтобы взаимодействовать с ними, необходимы качества, которые у меня от долгой невостробованности из-за употребления атрофировались. Любой контакт, любое нестандартное событие выбивало из колеи, вызывало смятение и растерянность. Оказалось, что я совсем не знаю, как вести себя в определённых ситуациях, как принимать решения, как нести ответственность за что-либо. И вот тут-то я начала *чувствовать*.

Это было неожиданно и пахло необходимостью очередного признания своего бессилия. Я чувствовала себя бессильной в своих чувствах, они как бы жили независимо от меня и не поддавались никакому контролю. И это было одним из важных для меня открытий в выздоровлении. И поначалу здорово меня напрягло. Совсем недавно я стала относиться к этому по-другому, я вдруг поняла, как это важно – чувствовать, быть живой, быть естественной, допускать ошибки и снова чувствовать.

И ещё я поняла, что болезнь отгородила меня от многих важных вещей в жизни, что моё употребление – это не просто зависимость, не просто неизлечимая болезнь. Это барьер, который отгораживает меня от взросления, который мешает взрослеть даже в трезвости. Это мой страх, моя тревожность, мои проблемы со здоровьем. Это моя заниженная самооценка, нерешительность, неуверенность в себе. Это и моя раздражительность, и моя уступчивость, и мой эгоизм. Много ликов болезни увидела я за последние несколько месяцев. И я рада, что я знаю их в лицо – теперь есть с чем работать, есть, как говорит мой друг, "куда жить". Сегодня трезвая, спасибо вам.

Ната

Спасибо за все



Привет! Алёша – алкоголик.

Счастливы ли я, что я алкоголик? Бред! Что в этом счастливого? "Господи! Спасибо за всё!" Это – да! Но и это в каком то смысле не более чем поза, может быть даже и позиция, но всё же нечто искусственное – позиция принятия, позиция смирения, позиция принятия реальности как таковой. Я рад, что я жив, что я не пью, что я обрёл трезвость именно в этой Программе, что мне удалось найти для себя подходящую форму духовного пробуждения (под названием образовательная разновидность – см. Приложение 2 к "Большой Книге")...

Обратил внимание на изменения в моём подходе к жизни: к принципу реальности я пришёл довольно давно, можно сказать, что ещё до Программы, а вот идея возможности изменений в моём сознании поселилась во мне только когда я протрезвел, будучи в группе АА. Ощутимые практические изменения в моей жизни начали происходить сразу, но всё же постепенно – как я говорил сам себе – "сразу легко не станет, но сразу станет легче". Так оно и было – самый чётко воспринятый как сброшенный с плеч груз был эпизод, момент когда я решился открыто (не "с кровель", но для многих) признать наличие у себя проблем не только с алкоголем, но и с наркотиками и наконец то решился "попытаться попробовать начать" прекратить употребление любых психоактивных веществ, отнесённых официально к наркотическим.

Честность. Вот чего мне всегда не хватало в употреблении. И как и любая мысль или идея в сознании химзависимого – идея нечестности поимела всё моё сознание. Аналогично, с точностью до наоборот – идея честности начала завладевать всем моим сознанием в трезвости по Программе АА – я уже не мог, да и не хотел, быть нечестным ни в чём и, достигнув "чистоты" и трезвости, начал резать правду-матку направо и налево, не заботясь о том, какое впечатление это производит на окружающих. Не могу сказать, что я навредил этим кому-либо, но моя собственная репутация и по сей день подпорчена моими откровениями о себе: типа "да он сам о себе *такое* говорил". Впрочем, сейчас не об этом, процесс взросления, процесс очищения от наносов грязи, процесс покаяния в почти сорокалетнем возрасте, по всей видимости (у меня) не мог проходить иначе. Так что, Господи! Спасибо за всё!

Про сейчас: я во все эти годы старался тщательно следовать опыту более грамотных товарищей, принимая на веру всё, что писалось и говорилось более сведущими (опытными) коллегами по несчастью (это, кстати, насчёт счастья быть алкоголиком – собратья по несчастью, нашедшие путь к счастью среди своих несчастных собратьев). Не придумывал новых форм, не пытался приспособлять 12 Шагов к нашей исключительной славянскопосткоммунистической ментальности, не убегал (группой) к церковной практике – в общем и по сей день я думаю, что не стоит изобретать велосипед, если он уже едет... Кто приходит на собрание, тот и приходит, а если не ходит, то я могу, конечно, беседовать с ним, призывать его на собрания, но не вместо посещения собраний самому, не во время собрания работая по 12-тому Шагу. Думаю, что именно устремлённость моя в помощь другим найти путь к трезвости помогла мне оставаться трезвым все эти годы. А их немало, числом 14 и плюс к ним ещё 4 месяца и 17 дней. И я совершенно точно и твёрдо помню как долго длились эти первые дни, недели и месяцы моей трезвости. Могу ли я сорваться? Наверное, как и любой человек, страдающий от хронического заболевания, имеет шанс получить рецидив болезни... Хотя, без лукавства, это будет означать только одно: что я сам допустил временное умопомрачение...

И всё же – всё не успеваю сказать о том, что сегодня меня радует (ли?): я перестал относиться с пиететом к Сообществу, взамен этого (и вот это действительно радует!) я стал с большим пиететом и большим уважением относиться к конкретным людям. Некоторые из них меня не любят, некоторые – не уважают (да-да, "среди москвичей есть мошенники") – приходится, скрепя сердце, это признать; что не мешает мне их ценить (не оценивать) и даже иногда любить. Прежде я ходил на собрания, несмотря на то, что там бывали "не те" люди, ради так сказать – идеи, а теперь я хожу на собрания ради того, радуясь тому, что вижу всех этих людей, несмотря на то, что есть некоторое разочарование в идеях Сообщества (в наших условиях...).

Как говорил, если не ошибаюсь, Уинстон Черчилль о демократии – что это плохая форма управления обществом, но лучшей пока не придумали – то же могу сказать и я относительно Сообщества: может быть это и не лучший способ поддержания трезвости, но все остальные способы, известные мне, значительно менее эффективны. И главное – *мне*, Алёше-алкоголику, совсем не подходят.

За сим остаюсь искренне ваш,

Алёша

Собачья жизнь



Всем привет! Хочу рассказать вам историю пьянства моей собаки.

Когда мне было 14 лет, мне подарили щенка восточно-европейской овчарки. Это была месячная девочка, и я назвала ее Дани: Дани была очень проворной девочкой, с неординарными вкусами: с детства она любила то, что нельзя любить собакам. Например из еды она предпочитала съесть бычки из пепельницы, а лучшими друзьями у нее были кошки: вот такая вот овчарка.

Будучи уже молодой годовалой сучкой, Дани первый раз попробовала портвейн. Она его украла. Мой дед очень любил выпить стаканчик портвейна за обедом, под горячий борщ. Он не был алкоголиком, но по стаканчику в обед пропускал непременно. И вот, он налил себе вина и отправился за миской с борщом. В это время и подсуетилась Дани. Она залезла на диван, оттуда на стол, и вылакала портвейн, закусив его бычками из пепельницы. За поеданием закуски и застал ее мой дед. Он не шуганул ее, а рассмеялся. И налил ей в миску еще вина.

Тогда было очень смешно наблюдать за пьяной собакой. Дед стал каждый день делиться с ней стаканчиком, и Дани через месяц стала законченной алкоголичкой! Вот тогда для всей семьи и наступили жуткие дни.

Без вина собака зверела, выла, кидалась на стены. Соседи ругались и жаловались участковому. На улице Дани обрывала поводки, и бежала на запах вина, она чувствовала этот запах за сотни метров. Местные алкоголики знали Дани, и охотно ради прикола наливали ей бормотухи. Она знала все точки, где могут пить, и один раз ворвалась в винный магазин! Мы отлавливали ее всей семьей. Пьяная собака шаталась и падала в лужи, и приходилось нести ее домой на руках! Каждый день мы были по уши в грязи. Пытались закрывать ее в ванной, и выдерживать ее там – выла. Врачи, к которым мы ее возили, сказали, что собачий алкоголизм не излечим. Выход один – усыпить!!!

Мы не могли себе этого позволить, вся семья слишком сильно любила животных. И виноваты в ее пьянстве были мы. Последней точкой стало то, что она начала бросаться на людей, от которых чувствовала запах алкоголя.

Тогда моя мама и нашла выход из ситуации: она позвонила в местное отделение, и предложила им взять к себе собаку, натасканную на алкоголь. Тогда милиция боролась с пьянством, и алкоголиков отправляли в ЛТП. У милиции даже существовал план, по количеству отправленных ишачить на государство. К нам пришел молодой участковый по имени Сергей. О пьяной собаке он уже был наслышан от соседей. Сергей угостил ее пивом, и Дани с удовольствием пошла с ним. Так собака-алкоголик обрела новое место жительства, в дежурной части ОВД.

Дани быстро освоилась там, так как милиционеры наливали ей каждый день пива. Через месяц собаку зачислили в штат, и поставили на довольствие. Вместе с нарядами она патрулировала вечерами район, и быстро вычисляла все пьяные хазы. Своих друзей-алкоголиков она сдала в первые же дни. Наше ОВД стояло на первом месте по борьбе с пьянством. На улицах не пили, боялись быть отправленными в ЛТП. И зашкерится было некуда, Дани чуяла алкоголь, и пролезала в поисках вина во все дыры.

Сергей звонил нам, и рассказывал о Дани. Через год Сергея и Дани наградили грамотами за успешную борьбу с пьянством. Сергея повысили, а для Дани сделали шикарный вольер. Дани прожила еще 7 лет, и все это время она несла свою пьяную собачью службу. Сергей уже был капитаном, когда собака умерла от цирроза печени. Для алкоголика она прожила очень долго, и наверно была по-собачьи счастлива в своей жизни. Ну а я завела себе нового щенка, вот только спиртное из дома полностью убрали.

Сегодня трезвая. С вами...

Лена

Шаги и Традиции

Я доживу до пенсии



Меня зовут Алена и я алкоголик!

Сегодня проснулась со знанием, как научиться полагаться на Бога. Оказалось просто, и мало того, я всегда это делала раньше, только не веря в Него!

В детстве я совершенно бесстрашно залезала на высочайшие деревья, зная что со мной ничего не случится. Я спускалась с четвертого этажа по балконам, зная что не сорвусь! Я перелезала с дома на дом по высоковольтному кабелю – зная что не упаду! Я полностью полагалась на какую-то Силу! Я просто знала, что со мной ничего не случится.

Старше – на работе я бесстрашно кидалась в действительно опасные для жизни ситуации. Я внедрялась к бандитам, зная что я не провалюсь, я кидалась под пули, зная, что они меня не заденут...

Но! Это не действовало, когда я напивалась. Я напивалась тоже с этим знанием, и просыпалась в травме или реанимации: Бог безусловно любил меня, и не пускал на тот свет, Он бил по башке, когда я отрекалась от действительности!

Сегодня я живу в действительности. Сегодня я знаю – Бог есть. Сегодня я без страха могу положиться на Него. И сегодня я узнала, что со мной ничего больше не случится.

С раннего детства я думала, что умру молодой. Я знала это точно. Я никогда не следила за своей трудовой, и на вопросы "А как же ты будешь оформлять пенсию" я отвечала: " Я до нее не доживу".

Сегодня у меня в голове сложился образ старушки. Лет 70-72, худая, поджарая с сильными руками и совершенно седой головой. Подстрижена по молодежному коротко, в черных брюках и просторном пуловере. И с сигаретой в руках. Я поняла – это мое будущее, это я. Но для того, чтобы до этого дожить, мне надо многое сделать! У меня есть вектор направления и конечная точка – 72 года, молодящаяся старушка: и это для меня очень много! Я еще не свыклась с мыслью, что доживу до пенсии...

Спасибо всем вам, и Богу. Я сегодня трезвая, с тишиной в голове и с Богом в душе!

Алена

Не количество, а качество



Привет! Здесь – Elf! В "Ежедневных размышлениях" прочёл о 8-м Шаге. Надо признать, что 8-й

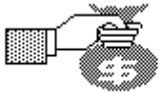
Шаг для меня до сих пор не понятен, хотя и выглядит просто. Ну напиши список и Шаг будет сделан. На первом году трезвости я так и сделал. Но что мои больные мозги могли вспомнить – мама, папа, родственники (оптом), кондукторша в автобусе. О Боге я и не вспомнил. А ведь Он выпустил меня в этот мир с какой-то определённой целью, а я не оправдывал Его надежд. И Он, естественно, ткнул меня хорошенько в дерьмо (простите, Elfы так не говорят).

Я попытался составить тогда этот список, но дальше не пошло дело. Говорили – напиши письмо себе, принеси извинения себе. Не получилось. Я знал, что нанёс себе большой вред, но какой конкретно до сих пор разобраться не могу. Тогда, в первые месяцы трезвости, меня это угнетало и раздражало и я начинал заниматься тем, что копался в чужих недостатках. Теперь я подхожу к 8-му Шагу постепенно и осторожно. Во-первых, конечно же Программа и вы, родимые. Бог ещё послал какую-то книгу, как путеводитель по прощению. И если тогда список тех, перед кем мне надо извиниться составлял, примерно, пунктов 30, то сейчас уже больше 60.

Конечно же, суть 8-го Шага не в количестве, а в качестве. Но для меня важно(!) не пропустить никого из тех кого я обидел вольно или невольно. Да поможет мне Бог! И вы!

С любовью , Elf

Прилично ли говорить о деньгах?



"Каждой группе АА следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне".

В нашем городе мы стремимся все полнее соблюдать и эту Традицию АА. Мы уже ввели в сценарий ведения Больших собраний АА фразу: "Так как Содружество АА существует на наши добровольные пожертвования своих членов, то каждый, кто считает себя членом АА, может положить в шляпу какую-то сумму". И на Большом открытом собрании АА 6 июня это было зачитано. Денег было гораздо меньше, чем обычно. Но меня переполняла радость и свобода, ощущение правильности происходящего, моя совесть стала чище.

И еще опыт. Недавно мне позвонил член АА и сообщил, что есть возможность давать регулярно бесплатно объявления об АА в одной газете. Для этого надо написать письмо с печатью от Совета по обслуживанию в редакцию. Я сначала очень обрадовалась, горячо поблагодарила. Положив трубку, почувствовала какой-то дискомфорт, который нарастал – и через пять минут я вспомнила содержание 7-ой Традиции (Бог напомнил): "...отказываясь от помощи извне". А что это, как не та самая "помощь извне"? И хоть предложение очень привлекательное, но врать себе становится все труднее. Я уже не смогла. И четко определила свою позицию – я против. Но не я решаю подобные вопросы, а все 6 членов нашего Совета. У меня были опасения, что кто-то не сможет отказаться. И мне придется подчиниться большинству. И как же было здорово ошибиться в своих сомнениях! И даже устыдиться! Пять человек были против нарушения 7-ой Традиции, один – воздержался! Так что будем продолжать давать в эту газету объявления за наши кровные анонимно-алкогольные деньги.

Мне доверили быть казначеем на одной из групп. Все наши рабочие собрания начинаются с отчета казначея. Я веду тетрадь расходов и всегда призываю всех взять ее и посмотреть, а на что расходуются наши деньги. А не сплетничать по углам. Вспоминаю себя 10 лет назад, когда я пришла в АА. Как же у меня все было перевернуто! Было эдакое презрительно-чистоплюйское отношение к деньгам. Тем более – разве это деньги! Говорить о них я считала просто неприличным. Я выше этого! Мое дело – бросить в шляпу, а куда уж они идут – меня не интересовало.

Так мне казалось. А потом, когда казначей потратил деньги на, в общем-то, неплохое дело, но – не спросив мнения группы, я не смогла промолчать. Пришлось, преодолевая себя, задавать неудобные вопросы при всех. Из двух зол – возмущаться и сплетничать по углам, а потом молчать – или высказать свое мнение вслух – я выбрала меньшее для себя. Мне невыносимо было лицемерить. И теперь я считаю отчет казначея важным делом. И отношение к деньгам у меня изменилось, стало гораздо здоровее, нормальнее, взрослее. И если я спрашиваю, на что потрачены деньги, это вовсе не значит, что я кому-то не доверяю. Это просто значит, что я хочу знать, на что потрачены деньги. И именно как раз для того, чтобы доверять, чтобы у меня не возникали никакие сомнения. Боже, как просто!

А еще мне очень нравятся вопросы из "12 Традиций в вопросах", они помогают мне правильно понимать эти самые 12 Традиций, а не как Я понимаю. Я убеждена, что истина все-таки существует. И, как сказал кто-то мудрый, "она не зависит от количества принявших ее людей". Спасибо Богу и вам за мою трезвость и свободу!

Света

Вернутся к своему Отцу



Первый Шаг – очень философский. Когда признаешь себя алкоголиком и вспоминаешь все, что натворил в прошлой жизни, оказывается, что жизнь "до того" тоже была неуправляемой.

То, что поведение становится неуправляемым во время употребления алкоголя, знают и неалкоголики, т.к. они тоже могут что-то вытворять. Меня с детства контролировал страх (не я его, а он меня). Я боялась всего, как заяц, – что кто-то не так обо мне подумает, что я не успею, что я опоздаю... Страх отступил только, когда я уже в Программе стала молиться по утрам.

Я не могла контролировать свои чувства, мысли и бросалась им вдогонку. В мыслях я собиралась поступить и окончить как минимум МГИМО, а на практике не смогла завершить пару курсов обычного технологического. Не было никакой ответственности и обязательств перед близкими. Я была сущим деспотом в семье, который хотел, чтобы все получалось так, как ему того хотелось. А когда получалось по-другому – я обрушивала на головы ближних своих весь свой гнев и раздражение. Это было и задолго до того, как я открыла для себя "чарующее" действие алкоголя.

Наркоза хватило на пять лет, чтобы скатиться до одколона и почувствовать запах смерти. Сам человек не может признать себя алкоголиком, но на группе он как бы видит себя со стороны. Ведь до сих пор "алкоголик" – это как позорное клеймо. Мне говорили: "Ты что, алкоголик? Ведь у тебя есть сила воли, надо собрать все силы в кулак и наконец бросить это дело".

И я всеми силами старалась доказать, что я – не алкоголик. Да только алкоголь поставил меня на место – я познала унижение. Хотя я не отношусь ни к одной религии, мне нравится история блудного сына из Библии. У меня тоже было все и я ничего не ценила – меня волокло во все стороны, так и хотелось наестся... чего-то. И только когда пришлось ему пасти свиней (познать унижение), только тогда он решил вернуться домой к своему Отцу. Наверно это был первый человек, который сделал Первый Шаг (не относительно алкоголя, но в принципе это все равно). Так я это понимаю.

Lari

Служение

Я хочу работать



Здравствуйте, меня зовут Света, и я алкоголик.

Хочу поделиться с вами своим впечатлением о работе наших выборных служителей – РСО АА, опираясь на свой личный опыт делегата 15-ой и 16-ой Конференций по обслуживанию АА России и нынешнее взаимодействие с членами РСО АА в качестве члена РСО АА в течение 3-х месяцев.

Если кратко охарактеризовать стиль работы РСО АА – это закрытость, безответственность, безграмотность, отсутствие демократии, игнорирование и невыполнение решений Конференций, невыполнение своих собственных решений, дискриминация региональных членов РСО АА, полная оторванность от членов АА в других городах.

Начну с решений Конференций.

Если внимательно ознакомиться с решениями 15-й Конференции по обслуживанию АА РФ (2003г.) и просмотреть столь же внимательно решения, принятые РСО АА в течение всего года до 16-й Конференции, то станет очевидным, что у РСО АА нет ни стремления, ни даже попыток выполнять решения Конференции.

Приведу лишь несколько примеров невыполнения этих решений, причем самых простых для выполнения:

1. Определить порядок ответов РСО АА на вопросы групп, интергрупп и региональных Советов по обслуживанию не позднее одного месяца со дня поступления вопроса.

На вопросы Ростовского СО АА в 2003г. по Протоколам заседаний члены РСО АА отвечали в течение 3-х месяцев. И то, уверена, потому, что мы были очень настойчивы.

2. В протоколах заседаний РСО АА давать полную информацию о результатах голосования по каждому решению РСО АА и об обсуждаемых кандидатурах.

И это не выполнялось в течение года. Не выполняется и до сих пор.

3. Поручить РСО АА разработать рекомендации по организации, регистрации (для обслуживания) не только групп АА России, но и региональных Советов по обслуживанию АА России.

Не выполнено.

4. Поручить Уставному комитету внести в Устав Конференции Положение об утверждении кандидатуры председателя Литературного комитета (с программой действий) на Конференции.

Не выполнено.

И так далее, и так далее.

Та же картина и с решениями 14-й Конференции, и 13-ой.

Понятно, что могут быть и объективные причины для невыполнения каких-то решений, но члены РСО АА обязаны отчитаться перед Конференцией и объяснить, почему эти решения не выполнены.

Ведь в "Положении об РСО АА" написано:

"РСО АА отвечает перед Конференцией за проведение в жизнь ее решений и представляет Конференции отчет о своей деятельности на ее очередном заседании".

С каждой Конференцией все меньше отчетности – на последней, 16-ой в папке делегата лежали только отчеты комитета по обмену опытом по 12 Шагам и Уставного.

С трудом делегатам удалось настоять, чтобы отчитались *все* члены РСО АА перед **общим** заседанием Конференции, а не перед частью делегатов, как это было на 15-й Конференции.

Грустно было слушать, как член РСО АА из Москвы отчитываясь, говорил о том, что его работа как члена РСО заключалась в том только, что он присутствовал на всех заседаниях и голосовал.

Грустно было слушать вместо четкого отчета Председателя РСО АА о проделанной работе общие фразы о том, что надо "углубить, улучшить и расширить".

Грустно было слушать, как член РСО АА из Питера в качестве своего отчета рассказывал о положении дел АА в Питере и сообщил, что у него даже нет возможности голосовать.

А два члена РСО АА (Вологда, Самара) просто не присутствовали на отчетной части Конференции, а потом не потрудились отчитаться. Очевидно, что им просто не о чем было отчитываться.

И непонятно мне, зачем эти люди пошли в РСО АА? Просто чтобы числиться членами РСО АА?

Ярким примером безответственности является и случай с делегатом на Всемирное собрание по обслуживанию АА.

В течение двух лет члены РСО АА не сообщили о российском делегате в GSO АА. В то же время прислав мне письмо, что такое сообщение было сделано.

А потом, чтобы выкрутиться из этого неприятного положения, приняли на своем заседании решение лишить меня статуса делегата, безграмотно сославшись на тот документ, в котором ни слова не говорится о том, что у них есть такие полномочия.

РСО АА принимает решения послать "наблюдателей" (а это и исполнительный директор, и члены РСО АА) за счет нашей казны АА то в Украину, то в Белоруссию. Но категорически не хотят выделить однократно 3000 рублей на издание "Дюжины". И, насколько я знаю, этот номер, который вы держите сейчас в руках, издан за частные деньги редактора этого журнала.

Вообще я могу весь этот номер исписать примерами «работы» РСО АА – и как скрыли ростовские предложения на 15-ю Конференцию, надеясь, что я не привезу их, и как в течение года не отвечали на наши вопросы по Протоколам заседаний (и так и не ответили), и как приняли решение "обратиться к группам АА Ростова с вопросом о качестве обслуживания их" Ростовским СО АА. И что напридумывали столько документов и Положений, что никто до сих пор, и сами авторы, не могут разобраться, **как** по этим Положениям должны взаимодействовать РСО АА и офис: нагромодили и Попечительский Совет, и Правление Фонда, отличное от РСО АА. Члены РСО АА в Москве пренебрегают мировым опытом обслуживания АА, им он не нужен.

Члены Ростовского СО АА убедились на своем опыте, что все призывы от РСО АА в каждой рассылке присылать свои предложения и замечания – это фикция.

Не нужны РСО АА наши вопросы, замечания и предложения. Страшно далеки они от тех, кому они обязаны служить – от членов АА. И понятно теперь, почему никто и не обращается туда. Это ведь бессмысленно. И не у каждого есть настойчивость.

На вопрос одного из делегатов 16-й Конференции, кто же обязан был сообщить официально в GSO АА о том, что выбран делегат на Всемирное собрание, человек, несколько лет отвечавший за Международный сектор и в качестве члена РСО, и после, ответил: "НИКТО".

Этот ответ характеризует работу РСО АА и сейчас.

На 16-ой Конференции меня выбрали региональным членом РСО АА. И за 3,5 месяца попыток сотрудничества и попыток работы я поняла, что ситуация в РСО АА гораздо хуже, чем я даже могла предположить. Члены РСО на мои вопросы отвечают лишь выборочно и тогда, когда хотят. Информации в Протоколах стало еще меньше. Мои просьбы присылать заранее повестку, ее проект, игнорируются. Предложения, которые я прошу поставить на голосование, не ставятся. Видимо, члены РСО АА в Москве привыкли, что члены "из регионов" являются декоративными фигурами.

На мое предложение возложить ответственность за ответы на вопросы региональных членов РСО АА на секретаря РСО АА было принято решение возложить эту ответственность на всех членов Совета- москвичей. А это значит, что опять отвечать будет "НИКТО". Более того, это решение исчезло из Решений РСО АА в «А/Я 33» в июньской рассылке.

То есть меня попросту лишают возможности работать в качестве члена РСО АА. Как можно работать, не имея полной информации? Сейчас мои вопросы РСО АА в Москве просто игнорирует, члена РСО из Ростова для них не существует. Будучи председателем Комитета по созданию и развитию региональных структур АА РФ, я напи-

сала обращение и отослала его в ЦБО и в РСО АА. Работники офиса обязаны были вложить его в рассылку. Но они этого не сделали, зато директор офиса вложил свое обращение, читая которое сомневаешься, что это простой наемный работник.

И последний пример из жизни московской части РСО АА – ни на одном заседании РСО АА, как следует из протоколов, не было принято решение о дате выборов исполнительного директора офиса. Просто секретарь РСО АА прислала по эл.почте мне записку с просьбой проголосовать до 28 мая. Более того, один из кандидатов на эту должность даже не был поставлен в известность о дате выборов! Это уже явный подлог.

Недавно делегат 16-й Конференции от Рост.СО АА сказала: «В России нет *Российского* Совета по обслуживанию. Есть 2-3 члена АА в Москве, которые и решают, что хотят, и ничего не делают, как и хотят.» Я полностью согласна с этими словами.

И я понимаю, что работа по изменению положения в РСО АА будет длительной и непростой.

Но я не отчаиваюсь и с оптимизмом смотрю вперед. Я не сомневаюсь, что придут в РСО АА не случайные люди, а соблюдающие Традиции АА и действительно болеющие за развитие АА России и готовые приложить все свои усилия для этого.

Но как хочется, чтобы это произошло как можно скорее!

Светлана Ш.

PS. Хочу в связи с вышесказанным приложить следующий документ.

ОТЧЕТ

о деятельности Совета по обслуживанию АА г.Ростова-на-Дону
(02.03.2003г. – 29.03.2004г.)

Совет по обслуживанию (СО) АА г.Ростова-на-Дону был создан 28.09.1997г. по инициативе членов АА для наиболее эффективного достижения общей и главной для всех групп АА цели – нести идеи АА алкоголикам, которые все еще страдают и не знают об АА.

Нынешний состав СО был выбран на общем собрании членов АА г.Ростова-на-Дону 24.02.2002г. сроком на 2 года. Заседания СО АА проводятся 1 раз в месяц.

Разделы работы СО АА:

- распространение литературы АА,
- информация в СМИ об АА,
- переписка с АА в других городах,
- издательская деятельность (набор текстов, отчетов и др. и распечатка их),
- казначей,
- связь с лечебными учреждениями.

В ходе работы строго соблюдались демократические принципы:

- открытость
- доступность всей информации
- равенство в правах
- отчетность

Было избрано в СО АА 24.02.1002 г. 5 человек. Устранились от служения – 3 человека. Остались – 2 человека. Довыбраны в СО АА – 2 человека. В настоящее время в составе СО 4 человека плюс представители групп, обслуживаемых СО, с правом голоса.

Данный состав СО избрал приоритетом своей деятельности – исполнение 5 Традиции АА.

Наши дела за год:

1.В течение всего года СО доносил информацию об АА через СМИ:

- организованы 2 статьи в РОССИЙСКОЙ газете "Труд-7"
- организованы статьи в местных газетах:

2 – в "Газете Дона"

1- в "Новой городской газете"

3 заметки в "Вечернем Ростове"

- регулярно давались объявления в газетах "Антенна", "Неделя Дона", "Домашняя газета", "Все для вас", "Из рук в руки", "Аргументы и Факты".

- номера контактных телефонов членов СО регулярно печатаются в объявлениях в газетах, а также они есть в службах доверия г.Ростова, в наркокабинетах (не только Ростова- в г.Шахты, Аксай), в вытрезвителях и в службе спасения)

- проводилась работа с радио и газетой "Ва-банк", хотя информация пока не вышла

- на все Большие собрания АА в Ростове приглашаются корреспонденты

- неоднократно проводились личные беседы и дача интервью корреспондентам газет

2.Обеспечение литературой АА.

За отчетный период продано литературы на 9550 руб. Ростовский СО АА пользуется заслуженным доверием Российского СО АА и поэтому получает литературу на реализацию. Таким образом, есть возможность продавать ее по цене РСО АА.

Литература всегда имеется в достаточном количестве. Ею обеспечиваются все группы АА г.Ростова-на-Дону. Кроме того, все Большие собрания АА в Ростове, 2 СКФ АА, большое собрание АА в Таганроге. Литература передавалась безвозмездно на радио, в редакции газет, в налоговые органы, скорую помощь, вытрезвители.

3. По инициативе СО были организованы и проведены три Больших открытых собрания АА :

- посвященное 68-ой годовщине мирового АА
- 2 Северо-Кавказский форум АА (присутствовали представители 6 городов юга России)
- посвященное 14-летию АА Ростова

4. Ростовским СО разработаны предложения по проведению Сев.-Кавказских форумов АА и переданы всем группам АА Северного Кавказа.

5. В 15-й Конференции по обслуживанию АА РФ принимал участие делегат от Рост.СО, который одновременно является делегатом на Всемирное собрание по обслуживанию АА. Частично был оплачен проезд делегата.

Делегат внес 5 предложений от Ростовского СО по совершенствованию обслуживания АА России.

4 предложения были приняты 15-й Конференцией:

1. Определить порядок ответов РСО АА на вопросы групп АА, интергрупп и региональных СО АА не позднее одного месяца со дня поступления вопроса в РСО АА.

2. В протоколах заседаний РСО АА давать полную информацию о результатах голосования по каждому решению РСО АА и об обсуждаемых кандидатурах (группа АА, статус на заседании РСО АА).

3. В "Положение о работе Конференции" п.3.5 дополнить: "д) по рекомендации Конференции".

4. Убрать Попечительский Совет из структуры обслуживания АА. Оставить ПС только при ФО АА.

6. По инициативе СО ведется переписка с РСО АА о положении дел в РСО АА. Со старается информировать об этой переписке возможно большее число членов АА России по электронной почте.

7. Продолжаются контакты с группами АА и СО в других городах.

8. Продолжается аренда а.я.3473 для корреспонденции.

9. СО провел ежегодную перерегистрацию СО в GSO АА.

10. СО поздравлял группы АА Ростова ("Оазис", "Спасение", АН) и по электронной почте группы других городов с их юбилеями.

11. СО обеспечивает группы АА Ростова, зарегистрированные в нем, материалами, рассылаемыми РСО АА.

12. СО постоянно обеспечивает новичков ксерокопиями первичных материалов в группах АА, подготовил новую редакцию этих материалов.

13. СО АА передал свой опыт регистрации СО как юридического лица АА города Иванова.

14. Продолжалось обслуживание юридического лица СО. Подавались все необходимые отчеты в :

- налоговую инспекцию
- пенсионный фонд
- министерство Юстиции
- Донской народный банк

15. Благодаря тому, что СО стал юридическим лицом, найдены хорошие помещения в центре города для проведения обычных и Больших собраний АА за умеренную арендную плату. Наше пребывание в них узаконено, заключен договор о сотрудничестве.

Совет по обслуживанию АА благодарит всех членов АА, участвовавших в делах служения.

07.03.2004г.

Председатель СО АА г.Ростова-на-Дону Ольга П.

Регистрация «Грейпвайна» как корпорации



(Перевод с английской статьи «The Inc. of the Grapevine» стр.52-55) из июньского номера журнала за 2001 год.)

В марте 1946 года Билл Уильсон написал письмо Роял Шепарду из юридической фирмы "Naylon, Foster, and Shepard" в г. Нью-Йорке, которая составляла «Разрешение государственного органа на создание корпорации «Грейпвайн АА»». В приводимом ниже отрывке из этого письма Билл излагает, как он считал, главные цели и обязанности журнала «Грейпвайн» (1).

Стараясь всесторонне обдумать вопрос о «Грейпваине», я спросил себя, что из себя представляли бы идеальные отношения журнала с группами АА в целом, с Советом Попечителей (2) «Фонда Алкоголиков» (3) и с общественностью. В результате обсуждения вопроса с работниками «Грейпвайна» и с большинством Совета Попечителей, наше коллективное мнение об идеале «Грейпвайна» приняло вполне определенную форму:

1. «Грейпвайн» должен стать выразителем мнений – «Голосом» АА в целом.
2. Работники «Грейпвайна» должны быть прежде всего отзывчивыми и чуткими к мнению и традициям групп АА
3. Редактор «Грейпвайна» должен быть окончательным судьей тому, что надо печатать. В этом отношении он должен пользоваться значительно большей свободой, чем редактор коммерческой газеты, хозяева которой

обычно нанимают человека, благосклонного к их собственным мнениям и управляют им с помощью силы дежného кошелька.

4. Попечители «Фонда Алкоголиков» являются окончательными судьями в делах общей политики АА в масштабе страны. И в этом качестве они должны иметь право вмешиваться в дела «Грейпвайна», если газета собьется с пути истинного в финансовых делах или в общей политике АА. Но в обычных условиях Попечители не должны иметь никакого права отдавать безапелляционные распоряжения работникам «Грейпвайна» до тех пор, пока работа газеты соответствует духу Двенадцати Шагов «Анонимных Алкоголиков» и содержит в порядке свои финансовые дела. В обычных условиях Попечители должны иметь возможность делать предложения, советовать и обсуждать, но не командовать. Такие взаимоотношения между Попечителями и «Грейпвайном» непременно станут в скором времени действенной традицией, согласно которой никогда никакая отдельная личность или группа лиц не сможет господствовать над нашим национальным органом печати. Наибольшее вдохновение в своей работе газета должна черпать из групп АА в целом, причем работники «Грейпвайна», имея корреспондентов по всей стране, служат тем зеркалом, в котором отражаются все группы АА

5. «Грейпвайн» должен считать себя в праве публиковать статьи, выражающие широчайшие расхождения мнений по всем вопросам исключительно эййевского характера. Но ему традиционно, а может быть юридически должно быть запрещено печатать что-либо сомнительное и спорное по вопросам, не относящимся к главной цели АА таким, например, как реформы, политика, общественное мировоззрение или сектантские религии.

6. Пропаганда в пользу какого-либо лица или дела должна быть запрещена, за исключением самого АА. Но «Грейпвайн» никогда не должен пытаться влиять на законодательство государства или штата, даже если это законодательство могло бы помочь «Анонимным Алкоголикам».

7. В целях обеспечения в дальнейшем его безопасности и работоспособности «Грейпвайн» не должен принимать никаких платных реклам, а также всерьез прибегать к каким-либо коммерческими предприятиями, какими бы благими они ни были.

8. У «Грейпвайна» должно быть полное право печатать информационные статьи, касающиеся всей области алкоголизма за исключением, однако, статей, которые могли бы вызвать ненужные раздоры.

9. Хотя управление «Грейпвайном» никогда не должно быть ориентировано на доход какого-либо лица, «Грейпвайн» должен содержать себя за счет собственных финансовых средств. Для обеспечения собственной преемственности «Грейпвайну» будет необходимо содержать конторский персонал и со временем – оплачиваемого редактора. Цена на журнал должна устанавливаться так, чтобы указанные выше расходы покрывались с прибылью, без дотаций. С целью постоянного поддержания «Фонда Алкоголиков» в курсе финансовых дел «Грейпвайна» желательно, чтобы «Грейпвайн» использовал того же самого финансового ревизора, что и «Фонд Алкоголиков».

10. Первоначальный «Грейпвайн» был полностью плодом усилий добровольцев. И можно даже очень надеяться, что штат способных добровольцев должен справиться с работой редакторского персонала. Периодически сменяемые добровольцы постоянно будут вносить новую струю в работу «Грейпвайна» – помогут избежать чрезмерной профессионализации работы.

11. Совет директоров корпорации «Грейпвайн» должен включать двух Попечителей (или бывших Попечителей) «Фонда Алкоголиков», двух представителей из штата добровольных работников «Грейпвайна» (или бывших добровольных работников) и редактора «Грейпвайна», таким образом образуя Совет из пяти членов. Акционерный капитал корпорации «Грейпвайн» мог бы быть двух категорий: А и В. Категория А основного капитала имеет право избирать в Совет трех директоров-распорядителей. Категория В основного капитала, избирающая двух директоров-распорядителей, передается в дар «Фонда алкоголиков». Должно быть узаконено, что прибыль с акций категории А, если таковая имеется, также должна направляться в «Фонд Алкоголиков». При уходе в отставку каждый член Совета от «Грейпвайна» передает свою долю капитала категории А своему преемнику. Его преемник назначается им самим и его коллегами по «Грейпвайну» в Совете. При нормальном состоянии дел такая организация работы позволяет штату «Грейпвайна» контролировать деятельность газеты. В случае получения какой-либо финансовой прибыли, вся она поступает в «Фонд Алкоголиков». В случае затруднений можно надеется, что по крайней мере один из членов Совета от «Грейпвайна» проголосует вместе с Попечителями «Фонда Алкоголиков» и таким образом, если это необходимо, появиться для Попечителей возможность временно осуществлять управление «Грейпвайном».

12. Выводы: «Грейпвайн» станет выразителем мнений – «Голосом» движения «Анонимные Алкоголики». Его редакторы и штатные работники будут прежде всего подотчетны движению АА в целом. Работа «Грейпвайна» будет осуществляться оплачиваемым редактором и штатом добровольных редакторских работников, трое из которых являются членами Совета директоров корпорации «А.А. Grapevine, Inc.». В обычных условиях работы «Грейпвайн» должен содержать себя за счет собственных финансовых средств. Работе штаб-квартиры «Грейпвайна» будут помогать добровольные сторонние редакторы и корреспонденты, представляющие все края страны, а позже всего мира. «Фонд Алкоголиков», владея 97% акционерного капитала, обеспечит безопасность и работоспособность «Грейпвайна», но не будет осуществлять административного управления им за исключением перио-

дов затруднений. Оставаясь в границах дружелюбия и хорошего вкуса, «Грейпвайн» будет пользоваться полной свободой слова по всем вопросам, непосредственно относящимся к «Анонимным Алкоголикам». Но ему традиционно, а может быть юридически должно быть запрещено занимать прямо или косвенно какую-либо сторону в спорных вопросах, которые не имеют отношения к АА в целом. «Грейпвайн» не будет принимать рекламу, заниматься пропагандированием какого-либо дела, каким бы благим оно ни было. Несмотря на то, что «Грейпвайн» никогда не станет общим журналом, его колонки новостей могут освещать всю область алкоголизма строго на непolemической основе. «Грейпвайн» будет журналом, авторами которого являются члены АА и друзья АА Как и у движения «Анонимные Алкоголики», которое он предназначен отражать, у «Грейпвайна» будет лишь одна главная цель: “«Грейпвайн» будет стараться нести идеи АА алкоголикам и применять принципы АА во всех своих делах.”. Тогда как эти высказывания можно было бы сформулировать получше, все же я думаю, что они достаточно хорошо выражают наше представление о будущем «Грейпвайна». И я уверен, что представленное Вами «Разрешение государственного органа на создание корпорации “Грейпвайн”» содержит практически все основания, какие должны содержаться в таком Разрешении. Все предвосхитить нельзя – поэтому нам, конечно, не следует портить наш устав «Грейпвайна» включением в него излишних рекомендаций и запретов. Лучше будет выше установленные принципы подтверждать в нашей общей АА-литературе и в заявлении о редакционной политике, публикуемом в каждом номере «Грейпвайна».

В Вашем сопроводительном письме Вы подняли важный вопрос о Комитете общей политики при «Фонде Алкоголиков». Вы спросили, не следует ли включить в этот комитет нашего Федерального Секретаря и редактора «Грейпвайна». Вы полагаете, что обязанности Федерального Секретаря представляют собой простую распорядительную деятельность, не имеющую ничего общего с направлениями работы на федеральном уровне и с группами. Вы думаете, что как наш Центральный Офис, так и «Грейпвайн» должны непосредственно управляться «Фондом Алкоголиков». Ваше отношение вполне понятно. Я знаю, оно проистекает от Вашего хорошего знания сферы закона и предпринимательства. В недалеком прошлом я бы сразу с Вами согласился. Я бы полностью подчинил Центральный Офис и «Грейпвайн» «Фонду Алкоголиков». Такая организация, по-видимому, имела бы здравый смысл и обеспечивала бы хорошее управление. В ней вся полнота власти была бы сосредоточена в одном месте.

Но теперь я подвергаю сомнению такой вывод. В отношении «Грейпвайна» уже сейчас ясно, что его редактор, штатные работники и сторонние корреспонденты должны иметь особое право не соглашаться с Попечителями, когда они так считают.

Предположим, например, что кто-то в будущем дал «Фонду Алкоголиков» миллион долларов. Предположим также, что алкоголики тогда в Совете были типа «заядлых предпринимателей» и что они абсолютно убедили Попечителей-неалкоголиков в том, «Фонд Алкоголиков» должен, например, субсидировать какие-то исследования, антиалкогольное просвещение или начать строительство большой эйэйевской больницы в Нью-Йорке. Поскольку Попечители «Фонда Алкоголиков» назначают сами себе преемников (потому, что избрание их из тысяч членов АА не осуществимо), то вы легко можете понять, как однажды у нас может быть такой Совет, который при достатке денег начнет с самыми лучшими в мире намерениями думать как раз в таком плане. Если бы в будущем какой-то состав Совета Попечителей начал тратить деньги таким способом, то, конечно, шум пошел бы по всей стране. Спор разразился бы очень большой. Группа за группой раскалывались бы в непримиримом споре по ненужному вопросу. Даже если по какому-то проекту Попечители тратили деньги очень разумно, то потеря доверия групп к Совету была бы столь велика, что группы перестали бы присылать в «Фонд Алкоголиков» свои пожертвования. Ущерб был бы огромным.

Предположим, что в таких условиях Попечители могли бы контролировать редактора «Грейпвайна» и у них были бы полномочия заставлять его печатать то, что они считают нужным. Мы бы больше не слышали «Голоса АА», а только бы слышали Совет Попечителей, старающегося протолкнуть проект, который мог бы вызвать слабое сопротивление потому, что для развития оппозиции со стороны групп отсутствует какая-либо опора.

Как юрист, Вы знаете лучше, чем кто-либо, что такие ситуации действительно имеют место. История религии полна раздоров по поводу власти, престижа и денег. Совет Попечителей на данное время состоит из людей, имеющих такие высокие цель и интеллект, что ничего подобного теперь случится не может. Наши Попечители-неалкоголики часто служат защитой против сомнительных планов. Часто они останавливали нас, алкоголиков. Но однажды в одном из будущих составов Совета члены АА могли бы уговорить своих коллег предпринять с хорошими намерениями, но все же губительное дело. Особенно, если «Фонд Алкоголиков» станет очень богатым, что не дай Бог. Если бы это когда-либо случилось, то «Грейпвайн» должен иметь полное право откровенно высказаться. Кто же еще, кроме него?

Билл У.

Примечания переводчика:

(1) «Грейпвайн» – международный журнал Товарищества «Анонимные Алкоголики» .

(2) Попечитель (a trustee) – общепринятое в АА США и Канады название члена Совета по общему обслуживанию.

(3) Так назывался образованный весной 1938 года орган всемирного обслуживания АА, который по решению Первой конференции АА США и Канады в 1951 году был переименован в Совет по общему обслуживанию АА.

Наш юмор**Из выступлений**

«Хочу организовать автопробег под лозунгом 'Трезвость на колесах'.»

—♥—

«Раньше я соображал, а теперь – думаю!»

—♥—

«Служить бы рад, обслуживать – не очень.»

—♥—

«Полное бессилие – это когда просыпаешься на помойке, на тебе сидит ворона, и нет сил сказать "Кыш"»

—♥—

«В служении – тошнит, без служения – тошнит, но в служении тошнит все-таки более результативно.»

—♥—

- Приходите к нам на собрание АА...
- А выпить там дадут?
- Ну что Вы... надо же с открытым сердцем... делиться своим опытом и надеждами!..
- Ну да. Вот я и спрашиваю – дадут выпить или с собой приносить?

Просто анекдот

Бармен говорит посетителю:

- У нас большое горе. Умер наш постоянный клиент. Уже много лет он приходил к нам ежедневно и выпивал пять литров пива и литр водки:

- А от чего он умер?
- Никто не знает.

—♥—

- Еще водки хочешь?
- Н-нет.
- Будешь?
- Д-да.

—♥—

- Меня зовут Андрей, я алкоголик.
- Привет, Андрей!
- Меня зовут, Саша, я алкоголик.
- Привет, Саша!
- Меня зовут, Степан, я алкоголик.
- Привет, Степан!
- Мы редко встречали человека, который бы строго следовал по нашему пути и потерпел неудачу. Ну что, начнём как обычно – с джин-тоника?

—♥—

Лучший способ напиться на халяву – это сказать в компании, что вы в завязке и тогда единственная задача всех остальных сведется к тому, чтобы вас напоить.

- Я бы выпил что-нибудь безалкогольное – говорит клиент официанту.
- Пепси, лимонад, сок, минеральная вода?
- Все равно, – грустно вздыхает посетитель – я в этом деле новичок...

—♥—

Нет худа без добра. Дурная привычка пить по вечерам водку порождает хорошую привычку пить по утрам кефир и минеральную воду.

—♥—

«Вы заметьте – мы разучились отдыхать и отвлекаться от дел без бутылки. С чего начинается подготовка к празднику? С обсуждения кто и что будет пить. Пока не выпьем разговор не налаживается и ни о каком веселье речи не может быть. А если мало куплено, то отправляется бригада за добавкой. Не даром возникла фраза: "Пошлешь дурака за бутылкой он одну и принесет". Я не считаю, что алкоголь это зло, но мы НЕ УМЕЕМ

ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ. А праздник считаем удавшимся лишь в том случае, если все упились, а утром пытаются вспомнить чем же все закончилось. А во время празднования надо обязательно показать всем соседям кто в доме хозяин и использовать всю мощь колонок. А если кто-то сделает замечание, то непременно надо разбить ему лицо. И так далее по списку... Я лично считаю, что пить надо меньше и тогда многих проблем можно будет избежать.

Валентина (из форума www.dvinainform.ru/forum)

Коротко

Оказывается, самый крепкий напиток – это вода. Охлажденная до минусовой температуры.



Он смотрел на мир глазами человека, посланного за водкой.



Алкоголь вызывает кратковременное расширение сосудов и круга друзей.



...еще 50 грамм инвестиций – и я недвижимость!



Я не люблю выпивать в присутствии жены. Неприятно видеть, как их становится двое.

Наша реклама



Мефистофель: Ну что, по пиву и оформим сделку?



Фауст: Слова твои – пустые обещанья, кто в лучшем знает толк, тот предложил бы **ВОДКУ!**





Из писем ✉ мнения, сообщения

Вопрос в журнал:

> Привет, а где можно этот журнал купить? Или просто почитать? Может, дашь ссылку?

Марина

От редакции:

Привет, Марина.

Вообще-то, Дюжину надо спрашивать у "ответственного за литературу" в своей группе (если таковой есть, а чаще всего тако-го нет, а надо бы учредить) – он должен бы вовремя заказать и закупить нужное для этой группы количество экземпляров. Сделать он может это, посплав по почте или емеле заказ в ЦБО, или лично туда заехав. Однако, лучше делать заказ ДО появления журнала, НА СЛЕДУЮЩИЙ номер, а то можно и опоздать. В частности, на последний, 24-й номер, ЦБО дало заказ лишь на 150 номеров и продало их за первый же месяц.

Кроме того, Дюжину надо спрашивать у "ответственного за литературу" в своей Интергруппе – далее читай выше.

В Москве есть еще пункты, где в принципе должна быть Дюжина, но и там она вроде по тем же причинам кончилась – общий тираж в соответствии с заказами был всего 350.

Насчет "прочсть" – давно бы вам потребовал у РСО, чтобы организовали при ЦБО "библиотеку" ААшной литературы, с выдочей почитать (под залог, что ли).

Наконец, ты подала мне интересную идею – я быстренько организовал сайт www.cnt.ru/users/vicfil с теми старыми Дюжинами, которые у меня имеются в электронном виде. Спасибо за идею и успехов.

В.



Последнее празднование 69-летия со дня рождения АА высветило, что я еще совершенно не научился трезво веселиться в компании. Несмотря на восьмой год непития. Комплексы, скованность – все, как и раньше. Тогда я их глушил спиртным. А теперь?

Мне стоило немалых усилий взять гитару и спеть перед более чем полусотней человек. Хотя раньше я это делал легко. Но раньше я загодя принимал для храбрости!

В процессе, правда, распелся, скованность ушла, но проблема осталась. И как выяснилось, проблема с полноценным трезвым отдыхом не только у меня. Сам на сам – пожалуйста. Рыбалка, семья, хобби и увлечения – легко! А свободно отдыхать и быть полностью раскованным в компании, даже единомышленников, "единопроблемников" – проблема (не сочтите за каламбур).

В АА я учусь трезво жить. И где, как не в АА, мне учиться трезво отдыхать? Этому вопросу надо уделять больше внимания, уверен! Автопробеги, появившиеся недавно – большой шаг вперед в этом направлении. Лиха беда – начало! Надеюсь, со временем появятся и другие формы общения и единения алкоголиков, которые помогут преодолеть мне свои комплексы.

Олег, Ростов-на-Дону



Долго не мог понять, почему в 7-ом Шаге надо "просить" да ещё "смирненно". Этот Шаг был (и есть) для меня шагом конкретных действий, работа над недостатками, работа

над собой, рост личности. То есть были (и есть) тренинги, семинары всякие, примеривал на себя психотехники и мировоззренческие одёжки. Пытался подружиться с собаками, потому что боюсь их; если была неловкость при общении с людьми, то ходил в места, где принято обниматься друг с другом. Низкая самооценка и страх осуждения – так я гулял босиком по дорожкам в парке Сокольники по первому снегу и ездил с проездным билетом на груди в автобусах (вставлял в бейджик и ездил). Ну, и прочая, выражающаяся в конкретных поступках и экспериментах над собой.

И только недавно стало доходить – наконец-то! – 7-ой Шаг это про смирение. Во мне и вокруг (но, больше во мне) столько всего всякого, чего я пока или никогда не в силах изменить, извинить, принять и исправить, что остаётся принять своё бессилие и тут. Смиряюсь я. А что делать? Человек я своевольный, совсем как какой-нибудь алкоголик, вот и учусь просить.

Недавно смотрел старый мультик, там песенка: "Но только лошади летают вдохновенно! Иначе лошади разбились бы мгновенно". Вот и я счастлив, чтобы не ходить просто трезвым, как дурак. Потому что "самый большой секрет – это летание лошади, нелётных животных летание".

Модест



Не могу удержаться, чтобы не привести цитату...

"У кого вой? у кого стон? у кого ссоры? у кого горе? у кого раны без причины? у кого багровые глаза?"

У тех, которые долго сидят за вином, которые приходят отыскивать вина приправленного.

Не смотри на вино, как оно краснеет, как оно искрится в чаше, как оно ухаживается ровно:

впоследствии, как змей, оно укусит и ужалит, как аспид;

глаза твои будут смотреть на чужих жен, и сердце твое заговорит развратное, и ты будешь, как спящий среди моря и как спящий на верху мачты.

И скажешь: били меня, мне не было больно; толкали меня, я не чувствовал. Когда проснусь, опять буду искать того же."

(Притчи, 23:29-35)

Трезвый сегодня благодаря лишь Богу и вам...

Эдвард, Красноярск



Промелькнул вопрос, не является ли АА сектой. К тому же говорят, что какой-то американский суд признал АА религиозной организацией.

И где же это вы встречали секту, члены которой принадлежат разным конфессиям, а весьма значительная часть заявляет, что они агностики или просто неверующие, да и часто упоминает это в своих выступлениях? И никто от них не требует "обратиться".

Не вполне уверен в понятии "религиозная организация", но все же вряд ли какая-либо из подобных организаций проявляет подобную терпимость, так что это уж на совести того самого суда... Да, в наших основных книгах, если приглядеться, содержится определенная и достаточно стройная религиозная концепция – по-видимому, это взгляды их автора, ну что тут поделаешь. Но Библией они для нас не являются и на собрании каждый ("это я о себе говорю!..") волен нести свое, и попробуй мне возразить, – я те такое отвалю – долго не отмоешься.

Виктор



Имея достаточный опыт ведения группы АА, убежден, что вести группу может не каждый. Именно вести, реагируя на происходящее здесь–и–теперь, вмешиваясь, когда нужно и не мешая говорить, когда не следует. Для этого необходимо четко представлять цель ведущего, цель группы в целом, и цель конкретного собрания в частности. Я люблю вести собрания, получаю от этого процесса огромное удовольствие и пользу в виде укрепления собственной трезвости.

Очень бы хотелось обсудить со всеми желающими и заинтересованными возможность выпуска "Советов ведущему собранию

группы АА" или что-нибудь в этом роде. Недавно разговорился с приятелем из Н.-Новгорода на эту тему – проблемы с ведением собрания есть везде.

Реут



...хочу привести рассказ одного моего знакомого священника:

По грязной скользкой улице в непогоду идут отец и маленький сын, который все время говорит: "Папа, я сам!!!". На это отец ему отвечает: "Потерпи, на улице грязно и скользко, я помогу тебе". Но самостоятельный сын вырывает руку и падает в грязь. Отец помогает ему подняться. Слезы, сопли, обидно, страшно, стыдно, злость на весь белый свет. Отец помогает сыну чистить одежду и вытирать его грязное, заплаканное лицо и снова предлагает ему идти вместе по непогоде. Заметьте, что никто из прохожих не подошел к ним, чтобы помочь, справляется сам ребенок вместе с отцом.

Так и мы алкоголики идем за своей Высшей Силой сами по собственной воле и нас никто не будет удерживать, если мы отпустим руку.

Нина



О чем бы речь ни шла в АА, она всегда в тему – как не выпить только сегодня.

Я трезвый вот уже больше семи лет, и понимаю теперь, что не хочу больше жить с переполняющими душу недовольством, сомнениями, раздражением, гневом, тревогой и страхами. Жить в гневе, хоть и в праведном, требовать от людей соответствия моим требованиям – бессмысленно, никогда я не добьюсь таких условий. Как бессмысленно требовать от Анонимных скрупулезного соблюдения Традиций и безукоснительного выполнения Шагов в канонической, так, как я понимаю, (т.е. единственно правильной) форме.

У буддистов (да простят меня смотрящие по Традициям) есть слова про сочувствие и мудрость – о воспитании в себе этих качеств. Истинное сочувствие, не высокомерное и снисходительное, а теплое и сострадательное, предлагающее помощь погрязшему в отрицаниях (страхах) алкоголику, мудрость понимания истинных мотивов того самого отталкивающего поведения многих наших собратьев, отрицающих, критикующих, невольных всем и всеми – несчастных, страдающих.

Я не хочу больше тратить время и себя на гнев и искоренение крамолы – Бог разберется в своей бесконечной любви, мудрости и терпении со всеми моими страхами, терзаниями и сомнениями.

Мамай



Я, как человек со своим набором недостатков, а также как алкоголик, не лишен ни приступов раздражения, ни периодически возникающих обид. Хотя обид как таковых в последнее время на кого бы то ни было за собой не замечал. Скорее эти чувства можно назвать недоумением, непониманием.

С раздражением сложнее. О да, этот праведный гнев, который так и клокочет внутри! Эти диалоги с соперником, когда я его мысленно разделяю под жаркое! Особенно ранят ситуации, когда вижу явную несправедливость, а ничего сделать не могу.

Кто-то решает эту проблему просто. Он скажет: помолись! Я, конечно, прошу своего Бога своими словами, если это можно назвать молитвой.

Но мало проку от меня будет, если я по любому поводу буду только молиться, ничего не делая.

Вера без дел мертва.

А послать куда подальше? А в морду?

Так ведь низзя! А где же смирение? А принципы Программы? А божественные заповеди?

В подавляющем большинстве случаев так и происходит: не посылаю и не бью, в надежде, что оппонент накажет себя сам, а также руководствуясь вышеупомянутыми принципами. Но... иногда ждешь-ждешь, а он не наказывается! Так и хочется ускорить

этот процесс. К тому ж он, оппонент, продолжает свое черное дело, и страдают другие люди. Может быть, у Бога свои соображения на этот счет. Но я – не Бог, у меня – свои.

И поэтому иногда, правда, крайне редко, я вынужден бываю поступиться этими принципами. Когда проблема совсем уж достанет. До мордобоя не доходит (я противник физического насилия), но есть много других способов... Когда достаточно слова. Когда – недостаточно. Но, знаете, бывает, что и помогает, лучше и быстрее молитвы...

Можно, конечно, когда мне выливают на голову ведро дерьма, в ответ принести ведро меда. Один раз. Два. Но на третий... Сами понимаете.

Олег



Это Alex-ком, я – алкоголик. Думаю на тему: "что вражда, недоброжелательство или раздражительность часто вызывают у нас желание выпить..."

Вспоминаю и анализирую, основываясь исключительно на собственном опыте.

Да, на начальных стадиях АА-евского пути у меня так и было. Но, видимо, все-таки сознание меняется и что-то уходит, а что-то появляется, что-то видоизменяется, а что-то прячется в подсознание. Не буду углубляться в эти сложные процессы. Попробую по делу.

Мой трезвый стаж – 1,7 лет. Мой "стаж" в АА более 10 лет. Восемь с лишним лет со мной происходило именно так: "появлялось желание выпить..." Когда наконец-то пропала тяга, постепенно "хочу не пить" было вытеснено из головы "НЕ ХОЧУ пить". Желание выпить не является, не мучает, не преследует. Иногда (крайне редко) пытаются возникнуть какие-то смутные мысли по поводу того, что вокруг меня, например, пьют. Ну и что? Мне-то нельзя, мне-то – смертельно. Обычно так и кончается.

Я про другое. "Вражда, недоброжелательство, раздражительность" из меня, увы, никуда не делись, лишь уменьшились (или замаскировались). Вражду и недоброжелательство еще можно отследить и пытаться ставить под контроль (пытаюсь, не всегда удачно, но результаты есть). А вот раздражительность... Она накрывает как тайфун, как торнадо, шквал...

В итоге я получаю все последствия похмельного синдрома. Мне становится плохо. Значит, единственный способ избежать этих состояний – избегать таких ситуаций.

А что делать, если раздражительность возникает по поводу себя, любимого?

Стараюсь ЛЮБИТЬ себя.

Не получается *любить требовательно* (то есть, заботиться о своей же собственной пользе).

Пытаюсь обрести *любовь без условий* – любить себя, какой есть. Попускаю. Потихоньку превращаюсь в себя-бога: мол, можно, если очень хочется...

А ведь знаю, что нельзя.

Анализируя все в себе и вокруг, прихожу к 7-у Шагу: принять смирение, как желание. Как постоянное состояние. Ведь моя гордыня может вертеть мною, как хочет. Вся надежда только на ВС.

Пока – для себя – я пришел к очень простому выводу: трудно изо дня в день следовать программе АА. И первым симптомом *нарушения* для меня становятся и являются попытки оценить поведение других: словами, чувствами, косым взглядом... Не суди... Это трудно. Привычки хотя *править* мною, как прежде правил алкоголь.

Что в "чистом осадке" (для меня): моя трезвость – мой покой – мое счастье – *они нужны только мне* (вот, казалось бы, эгоизмом наносит, да?!). Не торопитесь с оценками (можно ведь и посмотреть, что за забором). Когда у меня будут мои *трезвость, покой, счастье*, – всем около меня будет хорошо. Так чего же я хочу в действительности? Кажется, ясно.

Мне бы больше никого не судить (и себя тоже).

Мне бы учиться (учусь! стараюсь!) любить (процесс учения долог, утомителен, труден – знания и умения не падают на меня, как яблоки, на Ньютона).

Любое раздражение (вражда, недоброжелательство) для меня
– тот же самый яд, что и алкоголь.

Потому что последствия те же самые.

Трезвости всем!

Alex-kom

Пишите нам!

Загляните на сайт Дюжины:

www.cnt.ru/users/vicfil

Там 12 журналов!